



## GFK – Kurs

gewaltfreie Kommunikation,  
Grundlagenarbeit / WB  
mit Natalie Pfäffli

**Freitag, 20. September –**

**Sonntag, 22. September 2019**

**wo** : im casa di **A**mici im  
Centovalli / TI -

Der Ort liegt an wunderbarer  
Nordwestlage in den  
lauschigen Laubhainen im  
Centovalli & ist bei ÖV Anreise  
ab Bahnhof Intragna in gut 40  
*Wanderminuten erreichbar. Es*  
besteht ebenso die Möglichkeit  
ab Autoparkplatz im Carbozzei  
zu wandern – von hier führt  
der Wanderweg in 25 Minuten  
hoch zum casa di **A**mici.

### Programm

**Freitag** : Ankommen ab 11.00, um 12.00 Willkommenssuppe & .... / 14.00 Kursbeginn bis  
18.00 (Pause 16.00 - 16.30) / 18.15 -19.30 Nachtessen / 20.15 - 21.30 GFK Block 2

**Samstag** : 08.00 - 09.00 gemeinsames Frühstück / 09.15 - 12.30 Block 3 GFK (Pause 10.30-  
11.00) / Mittagessen 12.45 - 13.45 / Weiterarbeit Block 4 GFK um 15.00 - 18.30  
(Pause 16.30-17.00) / 19.00 Nachtessen

Angebot : 20.30 - 21.30 Singen & Sein am Feuer mit Hanspeter mit Gitarre & Trommeln.

**Sonntag** : gemeinsam zubereiteter Brunch : 08.30 - 09.30  
anschliessend : 09.45 - 12.45 letzter Block GFK (Pause 11.00 – 11.30)  
13.30 - 14.15 : gemeinsamer Abschluss / Rückblick im Kreis.

Ich freue mich sehr auf Euch, auf ein spannendes «arbeiten» mit Natalie & auf ein  
gemütliches Zusammensein im casa di **A**mici.

**Bitte** : **Schlafsack mitbringen & etwas Kleines zum Sonntagsbrunch** : z.B. Käse, Zopf/Brot,  
Gonfi, «spezielle (salzige) Delikatessen», Früchte ... **vielen DANK !**

**Tutto incluso** : Richtpreis sFr 190.- bis sFr 230.- / Barzahlung vor Ort vor Kursbeginn !

## Raus aus dem Hader / rein in die Herz-zu-Herz-Verbindung

### *Einführung in die GFK (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg)*

Mit der GFK habe ich einen Weg gefunden, um mit mir und der Welt immer wieder von neuem Frieden zu schliessen. Ich verstehe die GFK nicht in erster Linie als Kommunikationsmethode, sondern viel mehr ein Bewusstseinsprozess, der mir hilft mit mir und andern in Verbindung zu kommen, mit dem Herzen zu denken und von hier aus zu kommunizieren.

Zu erkennen, dass hinter all unserem Denken, Fühlen und Handeln Bedürfnisse stehen, macht es möglich, Aussagen weniger persönlich zu nehmen. Nicht mehr mit dem Finger auf andere zu zeigen, stattdessen sich in einer Art und Weise ausdrücken zu können, mit der die Chance gehört und verstanden zu werden, immens verbessert wird, ist einer der Erfolge. Ein weiterer ist die, deine inneren Beweggründe (Bedürfnisse) zu entdecken und erkunden und als Quelle deiner Selbstakzeptanz und Lebensfreude zu nutzen.

***„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“***

***Marshall B. Rosenberg***

#### **Inhalt:**

- › Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- › Wie kann ich mitteilen, was mir wichtig ist, ohne andere zu verletzen?
- › Wie kann ich zuhören, ohne die Dinge persönlich zu nehmen?
- › Wie komme ich an meine eigenen Bedürfnisse heran?
- › Wie kann ich Bitten (auch an mich selbst) formulieren, für mich eintreten, ohne Druck auszuüben ?

#### **Methode:**

- › theoretische Inputs
- › Übungen, Prozessbegleitungen, Dyaden (Zweierübungen mit meditativem Charakter)



Mit Natalie Pfäffli  
Herzberghof  
5025 Asp  
  
GFK Trainerin (in Ausbildung)  
[www.empathie-luzern.ch](http://www.empathie-luzern.ch)

## GFK im Carbozzei



Schlafmöglichkeiten : 1. Stock : in einem 2er oder in einem 4er Zimmer; im Vorraum sind 3 Schlafplätze, draussen in Hängematten, es hat ein 3er Zelt; auf der Mutter Erde .....

TeilnehmerInnen Anzahl : maximal 10 Personen. Es werden Kursunterlagen abgegeben.

**Anmeldung bitte bis am 10. September 2019 per Mail oder per Phone** : 079 895 97 44

Bettina Knauer wird für uns kochen. Danke.

**Herzlich willkommen / Benvenuti im Carbozzei !**

Hanspeter



*«Der Friede der Welt beginnt im eigenen Herzen!» (Mahatma Gandhi)*